



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



AVISO À POPULAÇÃO 19/2026

CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS ADVERSAS

De acordo com a informação meteorológica disponibilizada pelo IPMA, destaca-se para os próximos dias:

Amanhã (02JUL)

- **Humidade relativa do ar inferior a 25%** com **fraca recuperação noturna**.
- **Vento** a predominar do quadrante leste mais intenso nas terras altas (<45 Km/h) até meio da manhã e a partir do final da tarde, com rajadas até 70 Km/h, soprando temporariamente do quadrante norte na faixa costeira ocidental e do quadrante sul na costa sul durante a tarde. Período noturno com vento a persistir forte do quadrante leste nas terras altas do Norte e Centro, com rajadas da ordem dos 70-80 Km/h (pontualmente superiores).
- **Temperaturas máximas acima de 40°C** em vários locais e mínimas entre 25 e 30°C.

6ªfeira (03JUL)

- **Humidade relativa do ar inferior a 25%** com **fraca recuperação noturna**.
- **Vento** a predominar do quadrante leste mais intenso até meio da manhã nas terras altas do Norte, Centro e Alto Alentejo (<45 Km/h) e no Algarve (<40 Km/h), com rajadas até 70-80 Km/h, e a partir do final da tarde com rajadas até 55 Km/h, soprando temporariamente do quadrante norte na faixa costeira ocidental durante a tarde.
- **Subida da temperatura**.

Índices meteorológicos de Incêndio extremos a partir de amanhã (02JUL), com classes de **PIR Muito Elevado a Máximo na generalidade do território** nos próximos dias.



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



EFEITOS EXPECTÁVEIS

Condições meteorológicas favoráveis ao agravamento do risco de incêndio rural, potenciando um elevado número de ignições, bem como dificuldades acrescidas nas ações de ataque inicial e de supressão.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

O SMPC recomenda a adequação de comportamentos e atitudes face à situação de perigo de incêndio rural, designadamente a adoção das necessárias medidas de prevenção e precaução, em estrito cumprimento da legislação em vigor. Recomenda ainda particular atenção ao nível de perigo de incêndio neste período, disponível nos sítios da Internet da ANEPC e do IPMA, bem como junto dos Gabinetes Técnicos Florestais dos municípios e dos Corpos de Bombeiros.

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Mira, recorda que, de acordo com as disposições legais em vigor:

- **É PROIBIDO o uso do fogo;**
- Nos dias de perigo de incêndio Muito Elevado e Máximo **É PROIBIDO fumigar** ou desinfestar em apiários exceto se os fumigadores tiverem dispositivos de retenção de faúlhas;
- Nos dias de perigo de incêndio Muito Elevado e Máximo **É PROIBIDO usar motorroçadoras, corta-matos e destroçadores**. Evite o uso de grades de discos;

O SMPC recomenda a adequação dos comportamentos e atitudes face à situação de perigo de incêndio rural, nomeadamente a adoção das necessárias medidas de prevenção e precaução, de acordo com a legislação em vigor, e tendo especial atenção à evolução do perigo de incêndio neste período.



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



COMO PROTEGER A SUA SAÚDE DO CALOR - RECOMENDAÇÕES

Para se proteger do calor, a ANEPC reforça a importância de:

- Aumentar a ingestão de água, pelo menos 1,5 litros/dia o equivalente a 8 copos;
- Aplicar protetor solar com fator superior a 30, a cada 2 horas;
- Usar chapéu e roupas claras, largas e frescas;
- Optar por refeições leves e frescas;
- Refrescar-se com água ao longo do dia;
- Ter especial atenção com doentes crónicos, crianças e pessoas idosas.

Recomendações da DGS em: www.dgs.pt

Em conclusão, o Serviço Municipal de Proteção Civil de Mira, apela à atenção de todos para a observância das situações acima descritas, adotando e divulgando as medidas preventivas divulgadas, com vista à mitigação dos riscos descritos e por forma a salvaguardar a proteção dos cidadãos e dos seus bens.

Qualquer situação anormal deverá ligar para os seguintes números de telefone:

112 - Linha Nacional

231 480 670 – Bombeiros Voluntários de Mira

916 601 234 – Serviço Municipal de Proteção Civil

Mira, 01 de julho de 2026.

O Coordenador Operacional Municipal

Ângelo Manuel Morais Lopes, Dr.

PROTEÇÃO DAS POPULAÇÕES DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR

O Papel dos Municípios e das Freguesias

Atualizado a 01/07/26



- As alterações climáticas têm aumentado a frequência, a intensidade e a duração das ondas de calor em Portugal e na Europa, constituindo um importante problema de saúde pública.
- As temperaturas elevadas podem provocar desidratação, exaustão pelo calor, agravamento de doenças crónicas, aumento da mortalidade e sobrecarga dos serviços de saúde, afetando particularmente os grupos mais vulneráveis.
- As ondas de calor, cada vez mais frequentes e intensas em Portugal e na Europa, representam um problema de saúde pública, com impacto especial nos grupos mais vulneráveis.
- Municípios e Freguesias têm um papel de proximidade essencial na preparação e resposta a estes eventos, em articulação com os diferentes parceiros.

POPULAÇÕES MAIS VULNERÁVEIS



Idade e ciclo de vida

- **Pessoas com 65 ou mais anos**
- **Crianças** (< 5 anos)
- **Grávidas**



Condições de saúde e dependência

- **Doenças crónicas** (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes ou psiquiátricas)
- **Deficiência ou dependência** (incluindo acamados ou mobilidade condicionada)



Condições sociais e habitacionais

- **Pessoas que vivem sozinhas ou em isolamento social**
- **Pessoas em situação de sem-abrigo**
- **Pessoas sem acesso a climatização adequada**



Contextos de exposição ou cuidados

- **Trabalhadores expostos ao calor**
- **Pessoas institucionalizadas**

PROTEÇÃO DAS POPULAÇÕES DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



PRINCIPAIS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Planeamento

- Considerar nos Planos Municipais de emergência e proteção civil ações específicas para Temperaturas Extremas, alinhadas com o Plano Nacional de Preparação e Resposta Sazonal em Saúde da DGS para Temperaturas Extremas Adversas.
- Atualizar anualmente os procedimentos, em articulação com o Plano Nacional de Preparação e Resposta Sazonal em Saúde.
- Acompanhar a definição de níveis de ativação de acordo com a avaliação de risco Local e Nacional.

Vigilância das Populações Vulneráveis

- Garantir, em parceria com diferentes entidades, a sinalização de pessoas mais vulneráveis, mantendo atualizada a listagem.
- Realizar contactos preventivos.
- Promover, sempre que possível, visitas domiciliárias.
- Reforçar a articulação com IPSS, Dioceses, Misericórdias, Centros de Saúde e Juntas de Freguesia.

Informação à População

Promover campanhas de comunicação sobre:

- hidratação;
- permanência em locais frescos;
- evitar exposição solar entre as 11h00 e as 17h00;
- utilização de roupa adequada e proteção UV;
- proteção de crianças e idosos;
- reconhecimento dos sinais de doença relacionada com o calor.

Canais a utilizar: redes sociais, rádio local, cartazes, site municipal e atendimento presencial.



Aceda aos produtos de
comunicação DGS [AQUI](#).

PROTEÇÃO DAS POPULAÇÕES DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



MEDIDAS COMUNITÁRIAS, ESPAÇO PÚBLICO E ARTICULAÇÃO INSTITUCIONAL

Medidas Comunitárias

- Abertura de LAT: Locais de Abrigo Temporário (zonas de arrefecimento).
- Disponibilizar de água potável e garantir o bom funcionamento dos bebedouros públicos.
- Prolongar horário de bibliotecas, piscinas e equipamentos climatizados de proximidade (associações, ONG, ...).
- Monitorizar, através de contacto, as pessoas em situação de isolamento/vulnerabilidade.
- Sempre que se justifique, transportar pessoas vulneráveis para locais climatizados.
- Avaliar, se possível em colaboração com as autoridades de saúde, a adequação de horários e locais de eventos públicos e se necessário recalendarização dos mesmos.
- Mobilizar voluntários locais e apoiar situações de emergência social.

Espaço Público

- Reforçar zonas de sombra e instalar estruturas temporárias de sombreamento/arrefecimento.
- Manter fontes e bebedouros operacionais.
- Adaptar horários dos trabalhos municipais realizados no exterior.

Articulação institucional

Os Municípios devem assegurar coordenação permanente entre:

- Autoridade de Saúde e Unidade Local de Saúde;
- Bombeiros, PSP/GNR e Cruz Vermelha Portuguesa;
- Segurança Social e IPSS;
- Associações ou organizações locais.



Especial atenção e adequação das medidas nos bairros/zonas do município com grupos mais vulneráveis ou maior pobreza energética.

PROTEÇÃO DAS POPULAÇÕES DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



PAPEL DOS MUNICÍPIOS E DAS JUNTAS DE FREGUESIA NA OPERACIONALIZAÇÃO DAS MEDIDAS



Checklist de operacionalização das medidas

ANTES

- Manter atualizadas as listas das pessoas vulneráveis.
- Preparar os recursos.
- Articular com os parceiros.
- Informar a população.

DURANTE

- Garantir a articulação com a Autoridade de Saúde/ULS.
- Ativar medidas comunitárias.
- Reforçar a vigilância.
- Contactar pessoas vulneráveis.
- Abrir LATs: Locais de Abrigo Temporário (zonas de arrefecimento).
- Promover a ampla comunicação das medidas.
- Monitorizar situações de risco.

APÓS

- Avaliar impactos.
- Identificar lições aprendidas.
- Rever e atualizar procedimentos, sempre que se justifique.

Deve ser promovida a articulação com a Autoridade de Saúde/ULS

Mais informação em [DGS](#), [IPMA](#) e [ProCiv](#).

Fontes:

Direção-Geral da Saúde / Direção Executiva do SNS. (2026). Plano Nacional de Preparação e Resposta Sazonal em Saúde 2026–2027. Disponível em sns.min-saude.pt; Direção-Geral da Saúde. Plano de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas – Módulo Calor; World Health Organization Regional Office for Europe. (2026). Heat-Health Action Day: new WHO guidance helps authorities better protect people from the effects of heat (11 de junho de 2026); World Health Organization Regional Office for Europe. (2026). Heat-Health Action Plans: Guidance (2.ª ed.); World Health Organization Regional Office for Europe. (2021). Heat and Health in the WHO European Region; Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil. Planos Municipais de Emergência e Cadernos Técnicos PROCIV; European Environment Agency / European Commission. Climate-ADAPT – Heat-Health Action Plans (exemplos de boas práticas de adaptação climática); Martinez, G. S., et al. (2019). Heat-health action plans in Europe: Challenges ahead and how to tackle them. Environmental Research; Martinez, G. S., et al. (2022). Heat-health action planning in the WHO European Region: Status and policy implications. Environmental Research.